E SE VOCÊ TIVER UMA CRISE?

03.

APRENDENDO A REDUZIR OS SINTOMAS FÍSICOS E COGNITIVOS DA ANSIEDADE

Nesta seção você aprenderá:

01 Como a respiração pode te ajudar?

02 O que fazer no meio de uma crise.

03 Como ajudar alguém que está passando por uma crise de pânico?

04 Como reduzir pensamentos ansiosos.

Como reduzir sintomas fisiológicos da ansiedade

Respiração diafragmática

Quando sentimos muita ansiedade, respiramos de uma maneira muito rápida, que dispara em nós a sensação de luta ou fuga, o que faz nosso coração acelerar, sentimos tremores, sensação de sufocação e todos aqueles sintomas que já comentamos.

Ou seja, nosso corpo manda para nosso cérebro a mensagem de que estamos em perigo e que devemos nos proteger. Quanto mais respiramos rapidamente, mais as sensações desagradáveis aumentam, e mais rápido o medo cresce, o que gera mais aumento dos sintomas.

O objetivo da técnica é justamente para te ajudar a sair desse estado de luta ou fuga.
Essa respiração é uma forma de desacelerarmos essas sensações, o que auxilia a quebrar o ciclo, impedindo assim que os sintomas físicos aumentem ou que saiam de controle.

FUNCIONA ASSIM:

1º - Inale o ar pelo nariz por 3 segundos.
2º - Segure o ar por 3 segundos.
3º - Solte a respiração pela boca, devagar, por 6 segundos.
4º - Repita esse procedimento por algumas vezes até perceber os sintomas físicos diminuírem e normalizarem.

Por meio dessa respiração você aumentará a oxigenação sanguínea, pois irá respirar com todo o potencial do músculo diafragma.
Isso reduz a hiperventilação (aquela respiração rápida e superficial) além de liberar endorfina – um hormônio que será seu aliado para aumentar a sensação de bem-estar, conforto e relaxamento.

E se você estiver em meio a uma crise?

**TEM ALGUMA COISA QUE VOCÊ POSSA FAZER?
SIM! DEIXAMOS VÁRIOS "PEQUENOS" PASSOS QUE JUNTOS, NESSA ORDEM, FORMAM A PALAVRA "ACALME-SE", BEM FÁCIL DE LEMBRAR, NÃO É? QUE TAL VOCÊ SEPARAR UNS MINUTINHOS PARA REFLETIR SOBRE CADA UM DELES?**

01. Aceite sua ansiedade

Aceitação não é se acomodar, ou ser passivo, ou submisso. Aceitar é dizer para si mesmo (a) que a crise de ansiedade tem uma duração (geralmente alguns minutinhos), mas vai passar. TODA CRISE PASSA, por mais indesejada e desconfortável que seja. Aceitar é dizer para si, no momento da crise: "Eu posso tolerar. Eu posso dar conta".

02. Contemple as coisas ao redor

Quando lutamos contra os sintomas, eles demoram mais para passar, você sabia disso? Contemplar o que está ao redor é tirar o foco do seu interior, do seu corpo e das sensações desagradáveis que estão ocorrendo e transferir sua atenção para o ambiente externo. Observe o redor: o que você vê, ouve, cheira...

03. Aja

O próximo passo é não fugir, nem evitar a situação. Você já está tirando o foco do seu corpo e colocando o foco no ambiente. Agora, continue a fazer o que estava fazendo antes da crise chegar, mesmo que devagar e em um ritmo lento, mas continue, isso irá ajudar a te distrair e tirar o foco dos sintomas físicos.

04. Libere o ar de seus pulmões

Aqui, dedique alguns minutos a praticar a técnica de respiração que você aprendeu na seção anterior, a respiração diafragmática.

E se você estiver em meio a uma crise?

05. Mantenha os passos anteriores e Examine os seus pensamentos

Fique mais atento(a) ao seu diálogo interno. Questione a veracidade e a utilidade de seus pensamentos. “O que você está dizendo para si mesmo (a) em meio a uma crise de ansiedade?”, “Esse pensamento está te ajudando a resolver o problema?”, “Essa forma de olhar é a única possível?”, “Está tirando conclusões precipitadas?”

06. Sorria, você conseguiu!

Se você chegou até aqui, sorria, é porque você está conseguindo lidar com uma crise de ansiedade! Esse passo te ensina a importância de reconhecer pequenas melhorias, você conseguiu avançar mais um passo, parabenize-se e valorize as pequenas conquistas!

07. Espere pelo melhor...

Lembre-se nesse passo que nem sempre o futuro será um lugar ruim ou ameaçador. É importante desfrutarmos o presente, o nosso “aqui e agora”, não viva focando tantos recursos em uma situação que ainda nem aconteceu. Experimente fazer um exercício de dispender mais atenção ao único momento que podemos realmente fazer alguma coisa: o presente!

AJUDANDO ALGUÉM COM CRISE DE PÂNICO

COMO AJUDAR ALGUÉM COM UMA CRISE DE ANSIEDADE OU CRISE DE PÂNICO?

O primeiro passo é fornecer informações sobre o que a pessoa está vivenciando. Ao compreender o que se passa com ela, conseguiremos ampliar a consciência do que ela está passando e transmitiremos uma sensação de segurança.

1

COMECE INFORMANDO O QUE É UM ATAQUE DE PÂNICO OU DE ANSIEDADE.

Um ataque de pânico/ansiedade é como a formação de uma onda, que atinge o pico rápido (gerando o aumento dos sintomas), mas esse pico dura pouco: ou seja, transmita a ideia de que por mais que seja desconfortável, a crise não durará muito.

2

CONFORTE A PESSOA COM FRASES EMPÁTICAS E ACOLHEDORAS

Você precisa transmitir para ela que ela conseguirá lidar com essa crise, que a crise é momentânea, a crise passa, e que ela não corre o risco de morrer – por mais intensos que sejam os sintomas.
"Você não está sozinho(a), eu ficarei aqui com você até isso passar"; "Vamos passar por isso juntos"; "Esse desconforto é ruim, mas não durará muito tempo"; "Por mais intensa que seja essa crise, você não corre o risco de morrer".

3

QUEBRE O CICLO POR MEIO DO DESVIO DE ATENÇÃO.

A crise de ansiedade ou de pânico focaliza a atenção nas sensações corporais. A sua tarefa é desviar o foco para o mundo externo: pergunte sobre coisas que a pessoa possa ver, ouvir, tocar e cheirar, isso ajudará a desviar o foco dos sintomas.

4

ENSINE A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA.

Lembra dela? Inspirar pelo diafragma e segurar a respiração por 3 segundos e soltar levemente, pela boca, por 6 segundos. Essa técnica diminui o ritmo da respiração e impede que a crise se alimente ou fique pior.

NÃO ACREDITE EM TUDO O QUE VOCÊ PENSA.

SUA MENTE PODE ESTAR TE SABOTANDO SEM VOCÊ PERCEBER!

3° PASSO: QUESTIONANDO E REFLETINDO SOBRE OS SEUS PENSAMENTOS

COM BASE NO QUE VOCÊ ESTEVE LENDO, VOCÊ JÁ DEVE ESTAR PLENAMENTE CONSCIENTE DE QUE SEU PENSAMENTO ANSIOSO É EXAGERADO, EXCESSIVO E TOTALMENTE IMPRODUTIVO.

DICA

Vai ser preciso tempo e esforço para você desenvolver uma perspectiva mais equilibrada e saudável. Em outras palavras, não tente impor uma perspectiva nova.

Depois de tudo que trabalhamos até aqui, você tem total condição de começar a mudança de pensamento e até a começar a desenvolver novas perspectivas: que não estejam ao extremo.

Nenhuma situação será totalmente ausente de ansiedade, mas também o cenário apocalíptico não é tão provável assim.

Perspectivas alternativas (mais comuns e mais realistas) se encontram no meio termo: entre o pior cenário (mais temido) e o melhor cenário (mais desejável).

QUESTIONANDO PENSAMENTOS

Até aqui você aprendeu que um pensamento ansioso na verdade aumenta seu desconforto muito mais do que te ajuda a lidar com a ameaça percebida.

Geralmente, quanto mais você pensa (cometendo distorções), mais ansioso(a) e tenso(a) você se sente, mais preocupado(a) você fica, mais o pensamento toma conta da sua mente e mais causa desconforto físico e desgaste mental, não é verdade?

Uma das formas de quebrar esse pensamento é começar a questioná-lo, ou seja, você não precisa assumir que tudo o que pensa é verdadeiro.

Separei aqui alguns questionamentos que você pode começar a fazer para que você possa adotar novas e diferentes perspectivas e assim ir substituindo esses pensamentos, por outros, mais realistas e adaptativos.

Animado (a)? Mas tem que responder mesmo, combinado?

ANÁLISE CUSTO X BENEFÍCIO

1. Há custos em manter esse pensamento ansioso?

---

2. Quais as vantagens e as desvantagens que esse pensamento traz para sua vida?

---

3. Quais são os efeitos imediatos (para a sua saúde física e mental) de pensar assim ?

---

4. E quais são os efeitos de longo prazo?

---

5. Se você tivesse um ponto de vista diferente você acha que haveria benefícios para a sua vida? Quais?

PARADA DE PENSAMENTO

A parada de pensamento é uma técnica que te auxilia a reduzir a frequência desses pensamentos que são continuamente repetidos em nossa cabeça e que levam a sensações desagradáveis. Eles com frequência afetam nosso humor, nossas emoções e a nossa ansiedade: fazendo-a crescer.

Se não é possível fazer nada no momento, não ajudará ficar repassando ideias negativas sobre a situação ou alimentar preocupações com coisas que ainda não aconteceram.

QUANDO ESSE PENSAMENTO SURGIR NA SUA MENTE, VOCÊ PODE DIZER PARA ELE: "AGORA CHEGA," "BASTA", "PARE". VOCÊ PODE ASSOCIAR A UMA IMAGEM MENTAL: UMA PLACA DE "PARE", UM SINAL VERMELHO, OU QUALQUER OUTRA IMAGEM.

Esses comandos auxiliam o seu cérebro a romper a cadeia de pensamento.

E porque isso é útil? Porque a cadeia de pensamento além de trazer preocupações cada vez piores, levam a mensagem para o seu corpo que você está em perigo e tem que ficar em estado de alerta: os pensamentos vão alimentando sua ansiedade e gerando sintomas físicos.
Romper a cadeia é quebrar esse ciclo, enfraquecendo-o.

DESENVOLVENDO UMA PERSPECTIVA ALTERNATIVA

IDENTIFIQUE UMA SITUAÇÃO QUE TE CAUSA ANSIEDADE E UM PENSAMENTO ANSIOSO ASSOCIADO:

QUAL É O DESFECHO MAIS TEMIDO (OU SEJA, O PIOR CENÁRIO) ASSOCIADO COM A SUA ANSIEDADE?

QUE EVIDÊNCIAS VOCÊ TEM QUE PROVAM QUE ESSE PENSAMENTO É VERDADEIRO?

OUTRAS PESSOAS TAMBÉM CHEGARIAM A MESMA CONCLUSÃO?

ESSA FORMA DE PENSAR É A ÚNICA POSSÍVEL?

HÁ OUTROS ÂNGULOS/ OUTRAS PERSPECTIVAS QUE VOCÊ NÃO ESTÁ CONSIDERANDO?

QUAL SERIA O PIOR DESFECHO POSSÍVEL? E O MELHOR?

E QUAL SERIA O DESFECHO MAIS REALÍSTICO (MAIS PROVÁVEL) DE ACONTECER? E ESSA SITUAÇÃO MAIS PROVÁVEL É REALMENTE TÃO GRAVE OU INTOLERÁVEL ASSIM?

BASEADO EM SUAS RESPOSTAS, VOCÊ ACHA QUE ESSE PENSAMENTO ESTÁ TE AJUDANDO OU TE ATRAPALHANDO A LIDAR COM A SITUAÇÃO?

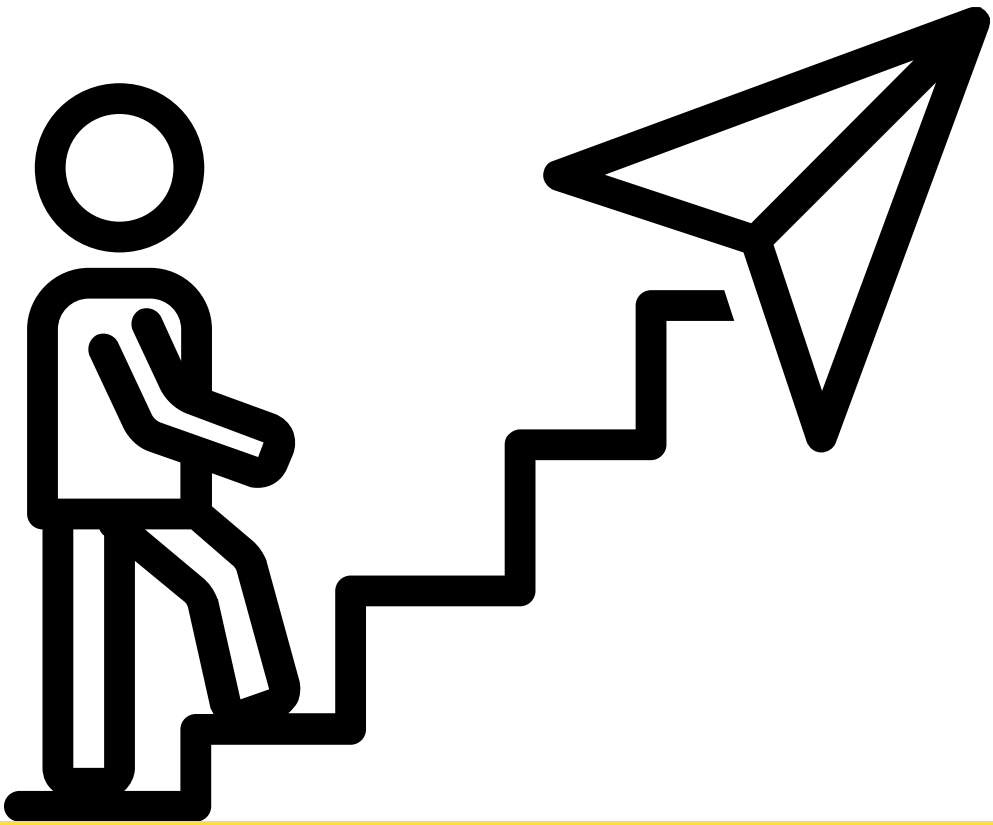
E ENTÃO, VALE A PENA CONTINUAR A PENSAR ASSIM?

NOS VEMOS NA PRÓXIMA SEMANA

ESTAMOS MUITO FELIZES QUE VOCÊ CONCLUIU O SEGUNDO MÓDULO.
MAS O PROGRAMA NÃO PARA POR AQUI!

GOSTOU DO CONTEÚDO? INDICA PARA UM AMIGO (A) COMEÇAR TAMBÉM.

NA SEMANA QUE VEM VAMOS FALAR SOBRE O **ESTRESSE.**

FICAREMOS IMENSAMENTE FELIZES DE TE ACOMPANHAR AO LONGO DESSA SEMANA, CASO SURGIR ALGUMA DÚVIDA, SE VOCÊ TIVER ALGUM FEEDBACK OU SUGESTÃO, NÃO HESITE EM CONVERSAR COM A GENTE, ESSE É O NOSSO E-MAIL OFICIAL: PLENAMENTEUFJF@GMAIL.COM

AH, CONTA PRA GENTE COMO ESTÁ SENDO ESSA EXPERIÊNCIA NO INSTAGRAM, SEMANALMETE PULICAMOS CONTEÚDOS "EXTRAS" DE PSICOLOGIA PARA VOCÊ DESENVOLVER AINDA MAIS SUAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS.